



近年、この季節になると「熱中症」という言葉をよく耳にするようになりました。毎年たくさんの方々が熱中症にかかり、搬送されています。熱中症は直射日光を避けることや室温の調整、こまめな水分補給で予防しましょう。また、暑さに負けない体力づくりや体調を整えることも大切です。熱中症かなと思ったら、ファミリー健康相談へ電話してください！ヘルスアドバイザーと顧問医師が連携し、熱中症予防や対応法などについてアドバイスをします。

### ファミリー健康相談では、こんな相談が…

**Q: 昨日から頭痛が続き、頭がぼーっとします。熱中症ではないかと心配しています**

A: 症状をお聞きしたところ、熱中症ではないと思われます。手足の腫れはないとのことですが、高血圧があるとのことなので、一度脳神経外科で診てもらいましょう。

**Q: 3週間ほど前、X線検査のときに頭部を打撲しました。以後、ときどき頭痛や目の奥が痛むことがあり、後遺症ではないかと心配です**

A: 打撲3日後に受けられたCT検査の結果では異常がなく、1カ月後に再検査の指示があるとのことなので、必ず受診しましょう。目の奥の痛みが続くようなら緑内障の専門医にも相談してみてください。

**Q: 高血圧で服薬中です。自宅でも血圧を測定していますが、血圧は夜に高いよりも朝に高い方が危険なのでしょうか？**

A: 朝、夜が危険であるというよりも、急激な気温の変化や脱水などに注意が必要です。血圧の測定結果を記録しておき、変動が大きい場合は受診して、主治医に相談してみてください。

**Q: 左眼のみですが、コンタクトレンズを外すと白く曇ったように見えます。すぐ受診したほうがよいでしょうか？**

A: 結膜の充血や痛み、視界の欠損やチカチカするなどの症状はないとのことなので、本日は様子を見てみましょう。明日になっても視界に白い曇りがあるようであれば、眼科で診てもらいましょう。



### ヘルスアドバイザーから 今月の一言

#### 夏の感染症

寒い時期に猛威を振っていたインフルエンザを中心とするかぜや呼吸器感染症も今や影を潜め、代わって夏の暑さや生活の変化による体調不良からの「夏かぜ」が増えてきました。暑さによる食欲不振から体力が落ちたり、免疫力が低下しているために長引いてしまうものも多くあります。

また、夏に流行する風疹、水疱瘡に加え、気温の高い時期に活発に活動するタイプのウイルスによる感染症にも注意しなければなりません。代表的なものにコクサッキーウイルス、エンテロウイルス、アデノウイルスがあります。疾患としてはりんご病、プール熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどがありますが、終生免疫ができるりんご病以外はウイルスの型にいくつかの種類があり、繰り返し同じ病気に感染することも珍しくありません。抵抗力の弱い赤ちゃんや高齢者だけでなく、若い人でも夏バテや寝冷え、さらにエアコンのかけすぎによる温度差や乾燥が原因となってこれらの感染症にかかることもあり、手洗いやうがいなどの予防と対策が必要です。



ご自分の健康、ご家族の健康で気になることがあったなら、ファミリー健康相談に相談です！  
専用電話番号はホームページをごらんください。

梅雨も終わり、本格的な暑さがやってきます。うだる暑さに、つい冷房を強くしてしまいがちですが、体の冷やしすぎや、冷房の効いた室内と暑い屋外との温度差が大きい場所の出入りを繰り返していると、自律神経の失調をきたしてしまうことがあります。この冷えすぎという不快感が慢性的ストレスの因子となり、こころの病気を引き起こしてしまうことも少なくありません。この時期、頭痛や倦怠感が続くな…と思ったら、一度メンタルヘルスカウンセリングに相談してみてください！

## メンタルヘルスカウンセリングでは、こんなこころの相談も

**Q：夫と仲良く暮らしていきたいと思っているのですが、コミュニケーションをうまく取ることができず悩んでいます**

A：あなたの気持ちを夫にうまく伝えられない歯がゆさは、とてもつらいことだと思います。仲良く過ごしたいというあなたの気持ちを夫に伝える方策を検討するとともに、そのためにできるコミュニケーションのはかり方を具体的に考えていきましょう。

**Q：子どもが心身症で通院しています。親としてどのようにサポートしていけばよいでしょうか？**

A：お子さんの治療経緯や現状をお聞きしましたが、親として支えになりたいという気持ちがよくわかりました。まずは、お子さんが安心できる家庭環境の整え方など、親にしかできない具体的なサポート方法を一緒に考えていきましょう。

**Q：老後の生活のことを考えると不安でたまりません**

A：今の世相をみると、不安になる気持ちはよくわかります。あなたが望む老後の生活像を明確化するとともに、その実現のために準備できることや心掛けていくことを具体的に考えていきましょう。



## こころの元気、ワンポイントアドバイス

### ▼いったいストレスって何？

#### ストレッサーがストレスを生む

ストレスという言葉は、カナダの生理・病理学者ハンス・セリエが「寒冷、外傷、疾病、精神的緊張などが原因となって、体内に生じた非特異的な防御反応」と定義しました。その反応を起こす刺激を「ストレッサー」、刺激に対してこころがゆがんだ状態を「ストレス」としています。例えば、軟らかいボールを指で押すとへこみます。つまり、「押す」という刺激が「ストレッサー」で、「へこんだ状態」が「ストレス」なのです。なんだか最近ストレスを感じるなと思ったら、何が自分のストレッサーになっているのかを整理してみましょう。メンタルカウンセリングでは、そんなこころの整理をお手伝いします。

こころが疲れたな…と感じたら、まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談です！

専用電話番号はホームページをごらんください。